VISIT…

LANZAROTE Caliente.com



Школа
КЁКУСИНКАЙ





Школа КЁКУСИНКАЙ

Выпуск 13. Общие принципы построения годичного периода подготовки спортсменов.

Общие принципы построения годичного периода подготовки

Достижения высоких спортивных результатов невозможно без целенаправленной, систематической и многолетней тренировки. Для более удобного планирования тренировочного процесса в теории спорта выделяют макроциклы (годичный или полугодичный период подготовки), мезоциклы (месячный период подготовки) и микроциклы (недельный период подготовки). По современным научным данным в календаре выделяются основные и контрольные, т.е. второстепенные соревнования. Часть второстепенных соревнований необходимо включать в период фундаментальной подготовки, как контрольные, которые, не нарушая общего направления подготовительного периода, служат его тренировочным целям. В этих соревнованиях проверяются отдельные стороны подготовленности спортсмена. В последующем примере построения годичного периода подготовки включено одно контрольное соревнование. Их количество при необходимости, может быть увеличено.

Для правильного построения тренировочного процесса огромное значение имеет понимание его периодизации и связанных с ней отдельных компонентов подготовки спортсмена. При этом необходимо точно представлять что такое интенсивность нагрузки и направленность упражнений. По своей направленности упражнения делятся на три группы:

1. Аэробной[1] направленности:
   - – отработка в парах связок;
   - – работа на мешке в среднем темпе;
   - – работа на лапах в среднем темпе;
   - – выполнение ката.
2. Смешанной аэробно-анаэробной направленности:
   - а) субкритические – условный спарринг;
   - б) надкритические – свободный спарринг.

Упражнения субкритической зоны вызывают околопредельное усиление аэробных процессов и заметное усиление гликолиза[2].

Упражнения надкритической зоны – воздействуют на аэробные и, особенно, на анаэробные[3] процессы.

3. Анаэробной направленности:
   - – упражнения с максимальной и околомаксимальной интенсивностью, которые вызывают утомление за 10-15 сек. работы;
   - – работа на фиксируемом партнером мешке в максимальном темпе. Продолжительность 1,0 мин., отдых 30 сек., в серии 3 повторения. Количество серий от 3 до 5, в зависимости от тренированности. Наиболее целесообразно начинать следующую серию при ЧСС[4] – 120 уд/мин (после отдыха);

---

[1] **аэробная –** с максимальным потреблением кислорода.
[2] **гликолиз –** процесс расщепления углеводов (особенно глюкозы) без кислорода под действием ферментов.
[3] **анаэробные** – «без кислорода» – в стадии кислородного долга.
[4] ЧСС - частота сердечных сокращений.

– соревновательные и контрольные (на пояс) спарринги.

Для определения интенсивности нагрузки и ее оценки в спорте применяется шкала интенсивности:

Интенсивность нагрузки	Оценка в баллах	ЧСС (уд/сек)	ЧСС (уд/мин)	Направленность
максимальная	8	32	192	анаэробная
	7	30-31	180-186	анаэробная
большая	6	28-29	168-174	смешанная
	5	26-27	156-162	смешанная
средняя	4	24-25	144-150	аэробная
	3	22-23	132-138	аэробная
малая	2	20-21	120-126	аэробная
	1	18-19	108-114	аэробная

ЧСС определяется в первые 10 сек. после нагрузки (по пульсу на руке или на сонной артерии).

Величина нагрузки определяется произведением количества баллов на продолжительность упражнения в минутах. Например: интенсивность 10 мин. работы при ЧСС – 123 уд/мин = 2 баллам. Величина нагрузки = 10×2 = 20 усл. единиц.

Справочно: величина нагрузки сборной Японии по дзю-до в предсоревновательный период (перед Олимпийскими играми) за недельный микроцикл при 6 тренировочных днях составляет 3000 усл. единиц.

Традиционное деление годичного цикла подразумевает три основных периода подготовки: период фундаментальной подготовки, соревновательный период и переходный период. Различие методик заключается, в основном, в количестве этапов и мезоциклов.

Период фундаментальной подготовки подразделяется на два этапа общей и специальной подготовки (см. график). Годичный цикл (макроцикл) складывается из месячных периодов подготовки (мезоциклов). Продолжительность мезоциклов может колебаться от 3 до 6 недель, в зависимости от конкретных задач подготовки. Так как мезоциклы в конечном счете определяют всю годичную подготовку спортсмена, необходимо детально уяснить, что представляет собой мезоцикл, чему он служит и из каких мезоциклов строятся отдельные периоды подготовки спортсмена.

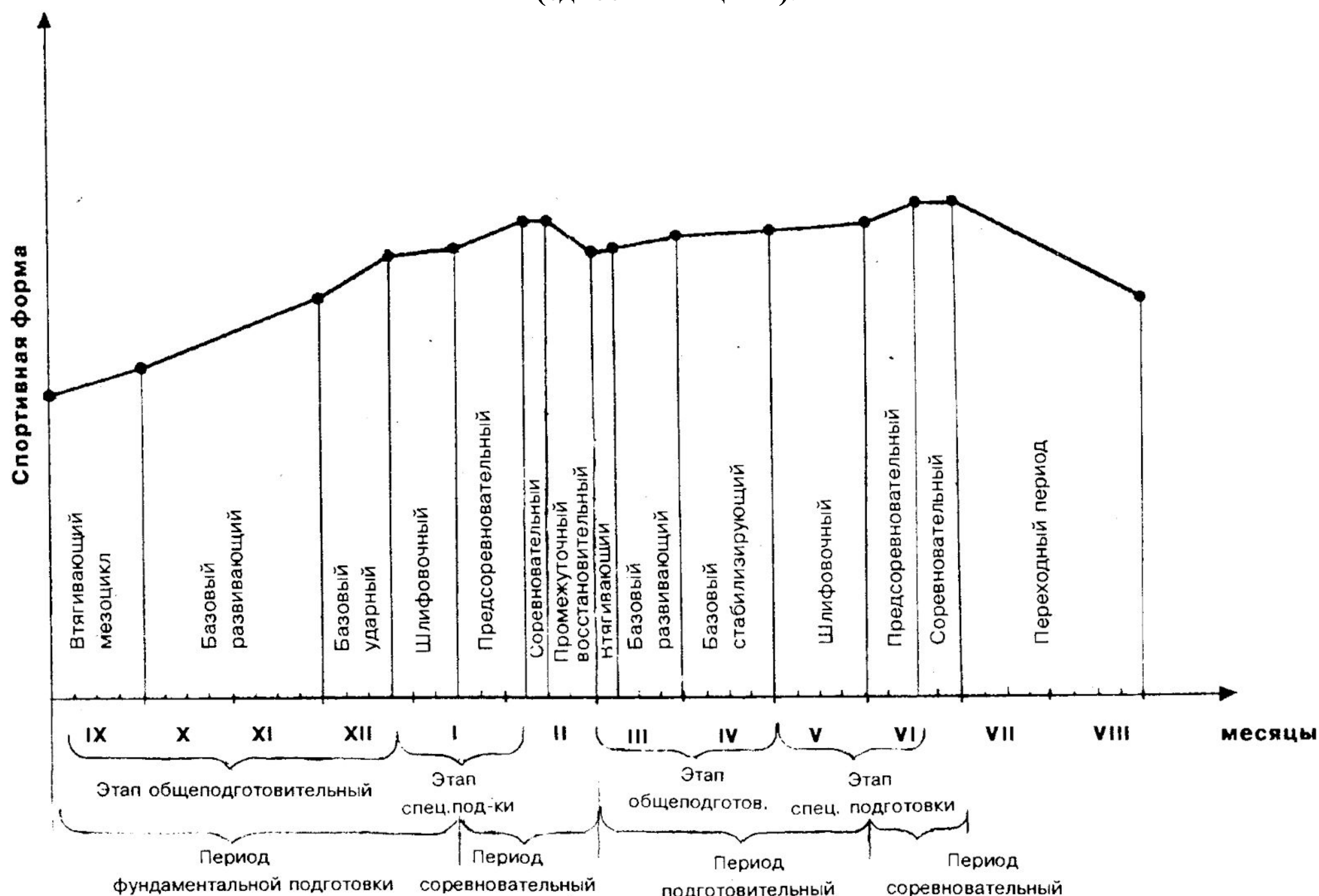
На графике видно, что в период фундаментальной подготовки планируются четыре вида мезоциклов: втягивающий, базовый, шлифовочный и предсоревновательный. На этапе общей подготовки планируются втягивающий и базовый мезоциклы, а на этапе специальной подготовки – шлифовочный и предсоревновательный. Базовый мезоцикл подразделяется на базовый развивающий и базовый ударный.

В каждом мезоцикле решается определенная задача, связанная с подготовкой спортсмена. В частности, во втягивающем мезоцикле плавно повышают интенсивность нагрузки; объем тренировочной нагрузки увеличивают также постепенно, но он может достигать значительных величин. В базовом мезоцикле планируются основные тренировочные нагрузки, осваивают и закрепляют новые формы движений, увеличивают функциональные возможности организма. В базовом ударном мезоцикле резко повышают нагрузку и ее интенсивность. В базовом стабилизирующем (применяемом во второй половине годичного цикла) ставится задача закрепить достигнутый уровень подготовки спортсмена. В шлифовочном мезоцикле устраняются изъяны или совершенствуются те или иные стороны подготовки.

Тренировочные нагрузки могут повышаться (как в нашем примере, стабилизироваться или снижаться). В предсоревновательном периоде ставятся задачи дальнейшего совершенствования тактико-технического мастерства и совершенствования силовых качеств. В соревновательный период главной задачей является сохранение и реализация достигнутой спортивной формы. Период после соревнований характеризуется переключением на другие формы спортивной деятельности и активного отдыха. Оптимальная продолжительность отдыха после соревнований – 7 дней, после чего следует приступать к тренировкам. Тренировки возобновляются по мезоциклам, расположенным в той же последовательности, различие состоит в их продолжительности и величине нагрузок.

Рассмотрим примерное содержание занятий в каратэ по этапам подготовки (см. график)

Двухпиковая кривая спортивной формы и соответствующие ей периоды тренировочного года (сдвоенный цикл).



Примечание: месяц условно состоит из 4 микроциклов. Один микроцикл равен неделе и включает 3 тренировки.

I. ПЕРИОД ФУНДАМЕНТАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

1. Общеподготовительный этап

Продолжительность – 120 мин., интенсивность – средняя.

А. Вводная часть – 35 мин. включает в себя:

– разминка общая 10 мин. (различные формы бега, прыжки, гимнастические и акробатические упражнения);

– разминка специальная – 15 мин. (силовые упражнения с партнером и растяжки);

– повторение базовых стоек – 5 мин;

– изучение и совершенствование стойки САНТИН-ДАТИ – 5 мин.

Б. Основная часть – 70 мин. включает в себя:

– базовая техника 35 мин. (совершенствование освоенных ранее технических элементов и разучивание новых. Основное внимание уделяется правильной форме исполнения);

– упражнения с партнером – 20 мин. (отработка защитных технических действий, отработка связок и комбинаций);

– работа на снарядах (мешки, лапы и т.д.) – 15 мин.

В. Заключительная часть – 15 мин. включает в себя:

– гимнастические упражнения;

– специальные силовые упражнения;

– упражнения на расслабление.

Примечание: на всех этапах подготовки необходимо уделять большое внимание развитию ОФП, причем спортсменам не следует ограничиваться занятиями в специальном зале, а применять индивидуально различные формы развития ОФП. В частности, для развития выносливости

рекомендуется ежедневный бег на 2-3 км в рваном темпе с рывками по 30-50 м в сочетании с общеразвивающими упражнениями.

Справочно: Джо Льюис, многократный чемпион мира в абсолютной категории по фул-контакту, пробегал ежедневно 10 км. Аналогичную беговую нагрузку применяли Мухамед Али и Джо Фрэзер.

2. Специально-подготовительный этап (шлифовочный мезоцикл)

Продолжительность – 120 мин., интенсивность – большая

А. Вводная часть – 25 мин., включает в себя:

– общая и специальная разминка – 20 мин;

– повторение базовых стоек – 5 мин.

Б. Основная часть – 85 мин., включает в себя:

– базовая техника – 40 мин. (отработка элементов защиты и атаки на месте и в перемещениях, отработка связок);

– упражнения с партнером – 35 мин. (совершенствование техники защиты, условные бои, освоение и совершенствование комбинаций; свободные бои по заданиям);

– выполнение технических комплексов (ката) – 10 мин.

В. Заключительная часть – 10 мин. Аналогична по содержанию заключительной части предыдущего этапа.

Примечание: возрастает объем и интенсивность специализированных упражнении. Значительно возрастает доля упражнений с партнером.

II. ПЕРИОД КОНТРОЛЬНЫЙ СОРЕВНОВАНИЙ

1. Этап специальной подготовки (предсоревиовательный мезоцикл)

Продолжительность занятий – 90 мин., интенсивность – максимальная.

А. Вводная часть – 10 мин. включает в себя:

– общая и специальная разминка.

Б. Основная часть – 65 мин. включает в себя:

– базовая техника в перемещениях – 20 мин. (бой с тенью, технические комплексы);

– упражнения с партнером – 45 мин. (совершенствование атакующих комбинаций и контратак, условные бои, свободные бои).

В. Заключительная часть – 15 мин. (упражнения для развития скоростно-силовых качеств, упражнения на расслабление).

Примечание: отработка технических и тактических умений и навыков происходит преимущественно во время учебных схваток. Большое внимание уделяется развитию скоростно-силовых качеств и специальной выносливости. Возрастает интенсивность разминки при одновременном сокращении объема упражнений общеразвивающего характера и увеличении объема специальных упражнений (махи ногами, комбинации ударов ногами на месте и в движении и т.д.). Значительное место занимает отработка технических действий из боевой стойки. Бои проводятся без сильного контакта, особое внимание уделяется комбинационности ведения боя. За неделю до соревнований общий объем занятий снижается в 2-3 раза с сохранением интенсивности, продолжительность 60-90 мин.

2. Соревновательный мезоцикл.

Органично взаимосвязан с этапом специальной подготовки, включает в себя предсоревновательный мезоцикл и собственно соревновательный цикл с промежуточным восстановительным циклом.

Соревновательный цикл – это занятия: в период соревнований. Занятия носят разминочный характер в день соревнований, а при отсутствии выступлений занятия по форме соответствуют занятиям предсоревновательного мезоцикла.

Промежуточный восстановительный мезоцикл характеризуется переключением на другие формы спортивной деятельности, отвлекающие мероприятия, лечебные процедуры и активный отдых.

III. ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ К ОСНОВНЫМ СОРЕВНОВАНИЯМ

1. Общеподготовительный этап (втягивающий мезоцикл).

Открывает собой новый общеподготовительный этап. Строится как базовый мезоцикл, но тренировки проводятся в ослабленном режиме, как по объему, так и по интенсивности. Все последующие мезоциклы этого этапа строятся аналогично общеподготовительному этапу 1 полугодия, но с увеличением объема занятий, отводимых на упражнения с партнером и отработку комбинаций. Интенсивность занятий сохраняется соответствующей определенному циклу. Основная задача периода – подвести спортсмена к основным соревнованиям, оптимально подготовленным для успешного выступления.

IV. ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД

Аналогичен по построению периоду фундаментальной подготовки, отличие в дальнейшем повышении объемов и интенсивности занятий.

V. ПЕРИОД ОСНОВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ

Включает в себя предсоревновательный и соревновательный мезоциклы. Различие от периода контрольных соревнований заключается в более высоком качественном уровне занятий, являющимся результатом всего годичного объема работы.

VI. ПЕРЕХОДНЫЙ ПЕРИОД

Задача периода – предупредить перерастание кумулятивного эффекта тренировок и соревнований в перетренированность организма спортсмена. Необходимость этого периода вытекает из невозможности бесконечно долго поддерживать достигнутую спортивную форму, так как ее реализация связана с максимальными физическими и психическими напряжениями. Кроме того, достигнутая спортивная форма оптимальна только для данного большого цикла. Закрепление этого уровня неминуемо приводит к ограничению роста спортивных результатов. Следовательно, для перехода на новый уровень необходим отказ от старого оптимума, т.е. необходима временная потеря спортивной формы, что однако, ни в коей мере, не означает прекращения занятий. Должен сохраняться некоторый уровень тренированности для обеспечения преемственности между завершенным и новым большим циклом тренировочного процесса. Основным средством поддержания тренированности в этот период являются занятия ОФП в измененных условиях деятельности (спортивные игры, плавание, легкая атлетика), что способствует снятию психической усталости. Режимы отдельных занятий не должны быть связаны жесткой организацией.

По мере восстановления потенциальных возможностей организма переходный период должен перерастать в подготовительнрый период следующего большого цикла тренировок.